

ver.4 このレシピのエネルギー		107	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.68	日分となります													
参考の表へ		158	kcal	体 重		2.2	kg	実際は		1.0	日分とする													
8/12(mon)		このレシピで摂取できる栄養						このレシピでの推奨量 *1			このレシピでの推奨量		このレシピでの推奨量		このレシピでの上限量 *2									
グラム								NRC			AAFCO				NRC			AAFCO						
		総重量						g	168.4							体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース		乾燥重量ベース			
		水分						g	138.9															
		乾燥重量						g	29.5															
		エネルギー						kcal	107.4															
		エネルギー密度							3.6	kcal/g														
								/DM			/DM			/DM		/DM		/DM		/DM				
魚介類		かつお・秋獲り・生	8	たんぱく質			g	7.8	27%	20%			10%	18%	15.0% ~ 23.0%		~							
豆類		糸引き納豆	2.1	内、動物性蛋白質			g	#VALUE!	#####							~								
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	15	脂 質			g	5.2	18%	11%			6%	5%	7.0% ~ 15.0%		~		66%		33%			
野菜類		キャベツ・生	5	可溶性炭水化物			g	10.0	34%							~								
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	繊維 不溶性			g	2.8	9.6%							~								
野菜類		アスパラガス・若茎・ゆで	5	維 総 量			g	3.8	12.9%							~								
野菜類		トマト・ミニトマト・生	25	灰分			g	1.5	5.1%							~								
果実類		ブルーベリー・生	6	ナトリウム			mg	39	0.13%	0.16%			0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%		0.07% ~ 0.25%							
藻類		刻み昆布	0.2	カリウム			mg	529	1.79%	0.86%			0.40%	0.60%	~		~							
種実類		ごま・いり	2	カルシウム			mg	149	0.51%	0.80%			0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%		~				2.5%			
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	マグネシウム			mg	44	0.148%	0.121%			0.060%	0.040%	~		~				0.3%			
				リン			mg	142	0.48%	0.61%			0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%		0.20% ~ 0.30%				1.6%			
				カルシウム：リン比			1.05 : 1						1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1						2 : 1		
				栄養量						栄養量			栄養量	栄養量	*1推奨量：このくらいは摂りましようという量			栄養量			栄養量	栄養量		
魚介類		大西洋さけ・養殖・焼き	8	鉄			mg	1.3		2			1	2	*2上限量：これ以上は危険という量						88			
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	15	亜 鉛			mg	4.5		4			2	4							29			
野菜類		キャベツ・生	5	銅			mg	0.2		0.4			0.2	0.2							7			
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	マンガン			mg	0.3		0.3			0.1	0.1										
野菜類		アスパラガス・若茎・ゆで	5	ビタミンC			IU	33		302			149	147				12627			6279	7365		
野菜類		トマト・ミニトマト・生	25	ミノウタン当量			IU	240		302			149	147				12627			6279	7365		
果実類		ブルーベリー・生	8	A レチノール当量			IU	354		33			16	15				188			94	147		
藻類		刻み昆布	0.2	ビタミンD			IU	68		1.8			0.9	1.5							29			
種実類		ごま・いり	2	ビタミンE			IU	3.8		98			48											
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	5	ビタミンK			μg	53		0.1			0.1	0.0										
				ビタミンB1			mg	0.2		0.3			0.2	0.1										
				ビタミンB2			mg	0.2		1.0			0.5	0.3										
				ナイアシン			mg	3.7		0.09			0.04	0.03										
				ビタミンB6			mg	0.31		2.1			1.0	0.6										
				ビタミンB12			μg	1.1		16			8	5										
				葉 酸			μg	99		0.9			0.4	0.3										
				パントテン酸			mg	1.0																
				ビタミンC			mg	337																
				コレステロール			mg	15																
				食塩相当量			g	0.1																
				飽 和			g	1.2																
				一価不飽和			g	1.6																
				多価不飽和			g	1.6																
				n-3			mg	471																
				n-6			mg	1194																
				n-6 : n-3			2.5 : 1																	
				リノール酸			mg	1093		650			324	295										
				αリノレン酸			mg	49		25			13											
				EPA+DHA			mg	326		25			13											
				EPA : DHA			0.5 : 1			1 : 1			1 : 1											

アミノ酸(参考)					
このレシピで摂取できる量			このレシピでの推奨量		
			NRC		AAFCO
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
イソロイシン	1.1%	316	217	112	109
ロイシン	1.8%	532	397	200	174
リジン	1.8%	531	199	103	186
メチオニン	0.7%	194	199	97	
シスチン	0.4%	106			
メチオニン・シスチン計	1.0%	302	379	191	127
フェニルアラニン	1.0%	301	271	133	
チロシン	0.8%	245			
フェニルアラニン・チロシン計	1.9%	547	434	218	215
スレオニン	1.0%	298	253	127	141
トリプトファン	0.3%	96	83	41	47
バリン	1.3%	381	289	144	115
ヒスチジン	1.3%	369	112	56	53
アルギニン	1.5%	439	199	103	150

アミノ酸スコア(参考)						
このレシピで摂取できる量		窒素1gあたりのアミノ酸量	算定用評点ボタン		アミノ酸スコアを計算する(%)	
			1973年(一般用)	1985年(2-5歳)	1973年(一般用)	1985年(2-5歳)
(mg)						
イソロイシン	316	253	250	180	101	141
ロイシン	532	426	440	410	97	104
リジン	531	426	340	360	125	118
メチオニン・シスチン計	302	242	220	160	110	151
フェニルアラニン・チロシン計	547	438	380	390	115	112
スレオニン	298	239	250	210	95	114
トリプトファン	96	77	60	70	128	110
バリン	381	305	310	220	98	139
ヒスチジン	369	295	-	120	-	246
全窒素量(g)	1.2					

